

سلامت من

مسمومیت ها

نویسندگان:
دکتر الوین سیلوراستاین
ویرجینیا سیلوراستاین
و لورا سیلوراستاین نان

مترجم:
هایده قهرمانی
ویراستار:
زهراسادات صفوی سُهی



نام کتاب: مسمومیت‌ها

نویسندگان: الوین سیلور استاین -ویرجینیا سیلوراستاین -لورا سیلور استاین نان

مترجم: هایده قهرمانی

ویراستار: زهرا سادات صفوی سهی

صفحه آرا: الهام افضلی

ناشر: انتشارات تیمورزاده- نشر طبیب

نوبت چاپ: اول- بهار ۸۹

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: ندای دانش

چاپ وصحافی: قدیانی

بها: ۲۹۵۰

ISBN978-964-420-841-6

عضو انجمن فرهنگی ناشران
کتاب کودک و نوجوان

سرشناسه : سیلورستاین، آلوین
Silverstein, Alvin
عنوان و نام پدیدآور : مسمومیت‌ها/ آلوین سیلورستاین، ویرجینیا سیلورستاین، لوراسیلوراستاین نان؛ مترجم هایده قهرمانی؛ ویراستار زهراسادات صفوی.
مشخصات نشر : تهران: تیمورزاده: طبیب، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۴۸ ص.: مصور(رنگی).
شابک : ۲۹۵۰ ریال: ۹۷۸۹۶۴۴۲۰۸۴۱۶
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : عنوان اصلی: Poisoning , c۲۰۰۳.
یادداشت : بالای عنوان: سلامت من
عنوان دیگر : سلامت من.
موضوع : مسمومیت — ادبیات نوجوانان
شناسه افزوده : سیلورستاین، ویرجینیا
شناسه افزوده : Silverstein, Virginia B.
شناسه افزوده : نان، لورا سیلورستاین
شناسه افزوده : Nunn, Laura Silverstein
شناسه افزوده : قهرمانی، هایده، مترجم.
شناسه افزوده : صفوی‌سهی، زهراسادات، ۱۳۵۹ ، ویراستار.
رده بندی کنگره : RA۱۲۱۴/س۹م۵ ۱۳۸۸
رده بندی دیویی : [ج]۶۱۵/۹
شماره کتابشناسی ملی : ۱۹۵۹۲۳۹



دفتر مرکزی (اداری) :
انتهای بولوار کشاورز- خیابان دکتر محمد قریب- تقاطع خیابان باقرخان - شماره ۲۳- کدپستی: ۱۴۱۹۶
تلفن: ۰۰۶-۶۴ -۰۲۱- دور نگار: ۹۱ ۹۱ ۹۰ ۶۶
کتابفروشی مرکزی (اداری) :
انتهای بولوار کشاورز- خیابان دکتر محمد قریب- تقاطع خیابان باقرخان - شماره ۲۳- کدپستی:۱۴۱۹۶
تلفن :۱۵ ۱۵ ۵۹ ۶۶ (۶ خط) - دور نگار: ۳۲ ۳۲ ۵۹ ۶۶
کتابفروشی نشر طبیب :
بولوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر (۵۰ متر پایین‌تر از بولوار کشاورز) - شماره ۶۸- کدپستی: ۱۴۱۷۹
تلفن: ۸۳ ۳ ۸۳ -۰۲۱ - دور نگار: ۱۲ ۱۱ ۹۷ ۸۸

به نام خدا

سلامت من

مسمومیت ها

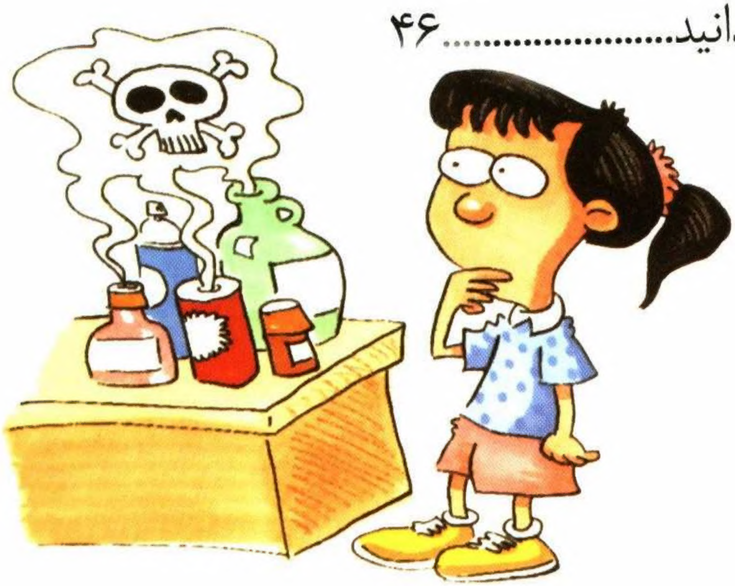
دکتر الوین سیلوراستاین
ویرجینیا سیلوراستاین
و لورا سیلوراستاین نان
مترجم: هایده قهرمانی
ویراستار: زهرا سادات صفوی سُهی

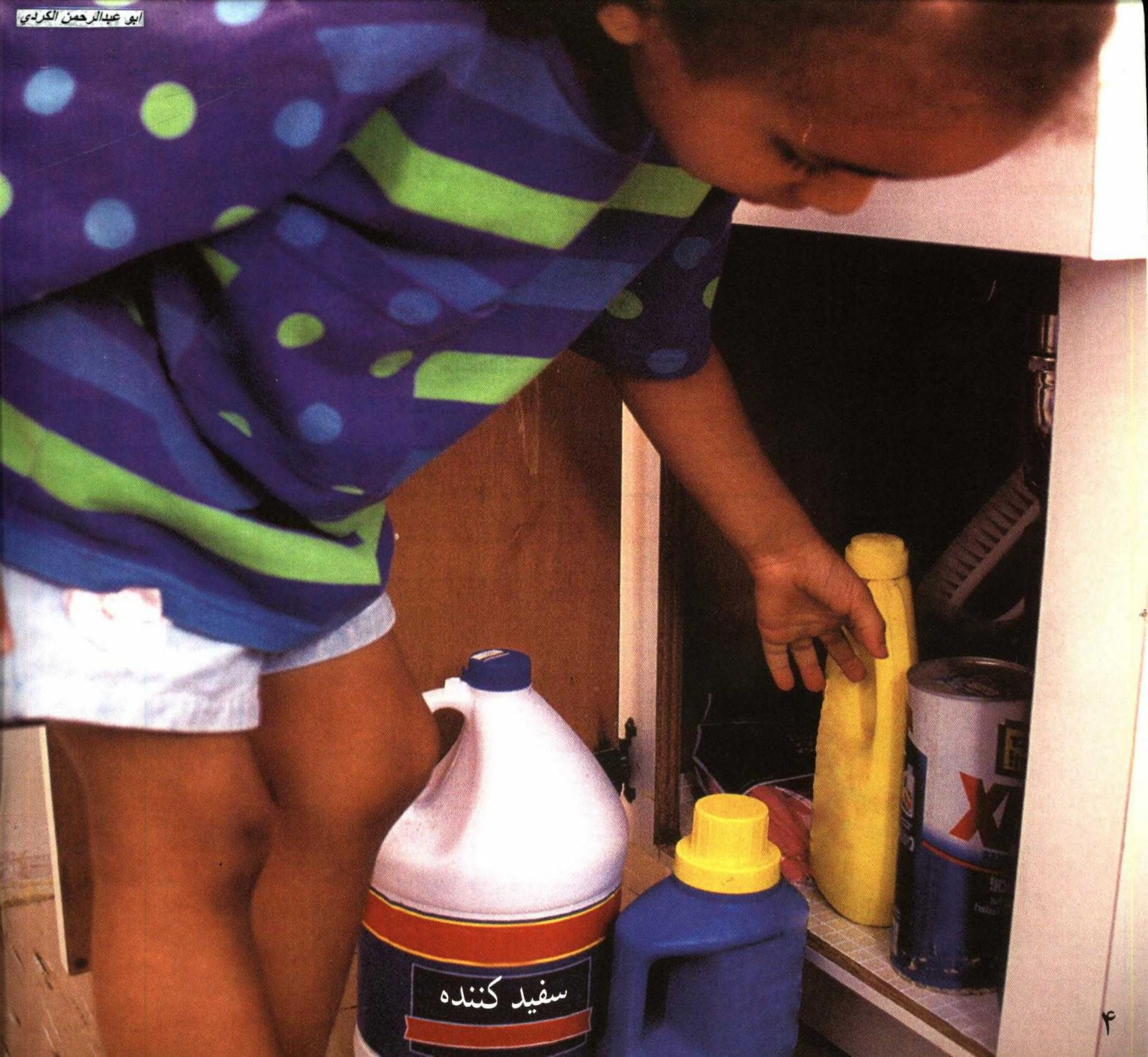


بیشتر از نصف موارد مسمومیت
در کودکان زیر ۶ سال اتفاق
می‌افتد.



فهرست مطالب




سفید کننده

مراقب مواد سمی باشید

شما هم مثل همه کودکان کنجکاو دیگر، وقتی کوچک‌تر بوده‌اید، علاقه زیادی به وسایل مختلف داشته‌اید. وقتی بچه‌ها قفسه مواد شوینده را می‌گردند، والدین به طرفشان می‌دوند تا از دست زدن آنها به این مواد جلوگیری کنند. شما احتمالاً صدای فریاد پدر و مادرتان را در این مواقع به یاد می‌آورید. هیچ پدر و مادری نمی‌خواهد مانع تفریح و بازی کودکش شود، آنها فقط سعی می‌کنند بچه‌ها را از مواد سمی دور نگهدارند. بسیاری از مواد شوینده‌ای که در خانه شما وجود دارد، مواد شیمیایی سمی هستند. این مواد می‌توانند شما را بیمار کنند.

اما شما حالا آنقدر بزرگ شده‌اید که بدانید بطری‌های حاوی مواد پاک کننده و قرص‌های داخل قفسه داروها خطرناک هستند. مواد سمی همیشه کودکان هم سن وسال شما و حتی بزرگ‌ترهای بی‌احتیاط را تهدید می‌کنند.

آیا می دانید...

بیشتر مواد سمی برای جذب مشتری در رنگ‌های زیبا و بسته‌بندی‌های جالب به بازار عرضه می‌شوند و گاهی اوقات بوی شیرین و خوشایندی دارند. به همین دلیل بچه‌های کوچک آنها را با خوردنی‌های خوشمزه *اشتباه* می‌گیرند.



مواد شوینده بسیار خطرناک هستند و باید آنها را از دسترس کودکان دور نگه داشت.

این مواد سمی همیشه در بسته بندی یا داخل بطری نیستند. گیاهان خاصی هم وجود دارند که مواد سمی دارند. خوردن این گیاهان باعث مسمومیت می شود. زنبورها، مارها و سایر جانوران برای دفاع از خودشان از سم استفاده می‌کنند. اگر این جانوران از طرف شما تهدیدی احساس کنند، ممکن است نیشتان بزنند یا گاز بگیرند. تنفس و بو کردن رنگ، بنزین یا چسب نیز می‌تواند ما را به شدت بیمار کند. غذاهایی که با رعایت اصول صحیح پخته یا نگهداری نشوند، ما را مسموم می‌کنند.

شما در مورد مواد سمی چقدر می‌دانید؟ آیا می‌دانید در موارد اورژانسی مسمومیت چه کاری باید انجام دهید؟ خوشبختانه روش‌های زیادی برای پیشگیری از مسمومیت‌ها وجود دارد. با خواندن این کتاب درباره مواد سمی و اقدام‌های لازم در هنگام مسمومیت با آنها، مطالب زیادی می آموزید.



استفاده از ماسک در هنگام نقاشی می‌تواند در برابر بخارهای سمی از شما محافظت کند.

سم چیست؟

آیا تاکنون در محل زندگی خود ماده‌ای را دیده‌اید که برچسب سمی روی آن چسبانده شده باشد؟

سم، ماده‌ای است که در صورت ورود به بدن می‌تواند باعث بیماری یا حتی مرگ شود. مسمومیت با چند روش اتفاق می‌افتد؛ یکی از این راه‌ها خوردن یا نوشیدن ماده سمی است.



راه دیگر ورود ماده سمی به بدن، تنفس آن از طریق بینی یا دهان است. چشم نیز راه دیگری برای ورود بعضی از مواد سمی به بدن محسوب می‌شود. مایعات سمی که به چشم پاشیده می‌شوند، با عبور از پوشش نازک و مرطوب آن، به خون می‌رسند. بعضی از مواد سمی نیز از راه پوست وارد بدن می شوند. اگر بریدگی یا خراشی روی پوست باشد، ورود سم به بدن آسان تر خواهدشد. با این حال، بعضی از مواد سمی حتی از راه پوست سالم نیز جذب بدن می‌شوند.

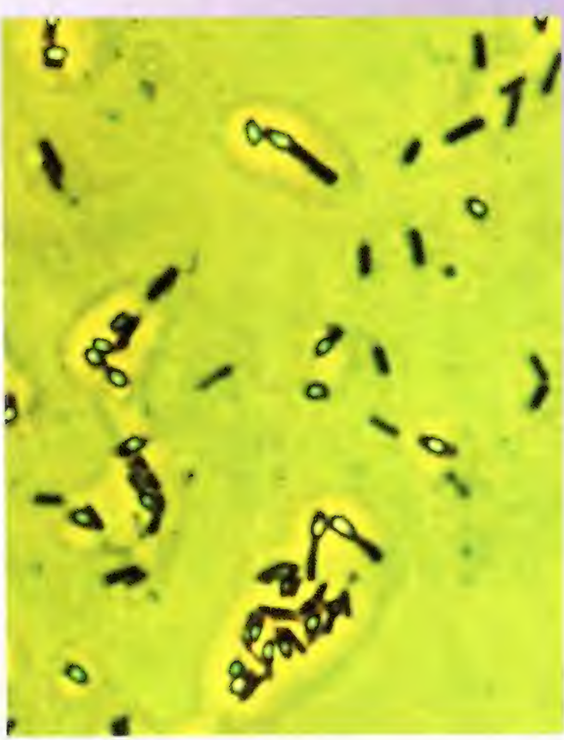
سم های دیگر می‌توانند ضایعات پوستی ایجاد کنند یا آثار نامطلوب دیگری روی پوست داشته باشند.

بسیاری از مواد شوینده که درخانه مورد استفاده قرار می گیرند، برچسب هشدار دارندتا مصرف کنندگان مراقب مواد سمی موجود درآن باشند.

شکل سم	نمونه‌های متداول
جامد	انواع داروها(قرص، کپسول)، گیاهان، موادشوینده و انواع کودها
مایع	لوسیون‌ها، مایع لباسشویی، کف شوها، براق‌کننده‌های اسباب و اثاثیه، رنگبرها و داروهایی که به شکل شربت هستند.
اسپری	سم‌های نباتی آفت‌کش، اسپری‌های رنگ و انواع اسپری‌های دیگر
گاز یا بخار	بخارهای بنزین یا رنگ، دود لوله اگزوز ماشین، دود بخاری‌های گازسوز یا نفتی، دود سیگار و هوای آلوده

سم هایی وجود دارند که حتی مقادیر اندک آنها می‌تواند آسیب زیادی به بدن وارد کند. بقیه سم‌ها اثر مخرب کمتری دارند و اثر آنها به میزان سمی که وارد بدن می‌شود، بستگی دارد. مقادیر کم این سم‌ها آسیب کمی ایجاد می‌کنند یا اصلاً اثری ندارند. در حقیقت، بعضی از مواد سمی در مقادیر کم، حتی مفید هم هستند و از آنها به عنوان دارو استفاده می‌شود اما اگر مقدار زیادی از این مواد وارد بدن شود، سلامتی فرد را به شدت به خطر می‌اندازد. اگر میزان سم کم باشد ولی به طور مکرر وارد بدن شود نیز مسمومیت ایجاد می‌کند. دلیل این اتفاق، جمع شدن سم در بدن است که در نهایت می‌تواند به اندام‌های مهم آسیب برساند.

یک سم مفید



باکتری عامل بوتولیسم می تواند بسیار خطرناک باشد.

یکی از کُشنده‌ترین سم‌های موجود در دنیا «بوتولینوم» نام دارد که به وسیله نوعی *باکتری* تولید می‌شود. این سم، عامل خطرناک‌ترین مسمومیت غذایی، یعنی *بوتولیسم* است، اما پزشکان همین سم را به عنوان بوتاکس برای درمان انواع مشکلات عضلانی از قبیل پرش‌های مکرر و غیر قابل کنترل پلک، بازو و پای بیماران مورد استفاده قرار می‌دهند.

تزریق مقدار کمی بوتاکس در محل ضایعه، مسیر پیغام عصب به عضله را مهار و این پرش‌ها را متوقف می‌کند. با تزریق بوتاکس به عضلات صورت، می‌توان چین و چروک های آن را صاف کرد، اما اثر آن فقط چند ماه باقی می‌ماند.

خوشبختانه بدن انسان به گونه‌ای ساخته شده است که می‌تواند در مقابل انواع سم ها و مواد خارجی از خود دفاع کند. به طور مثال پوست شبیه زرهی است که در حالت عادی از ورود مواد مضر به بدن جلوگیری می‌کند. بینی موهای زبری دارد که هنگام *تنفس* به بعضی از ذرات تنفسی اجازه عبور می‌دهند و بقیه ذرات را به بیرون می‌رانند. ذراتی که از این موها می‌گذرند، در حوضچه‌ای از مخاط به دام می‌افتند.

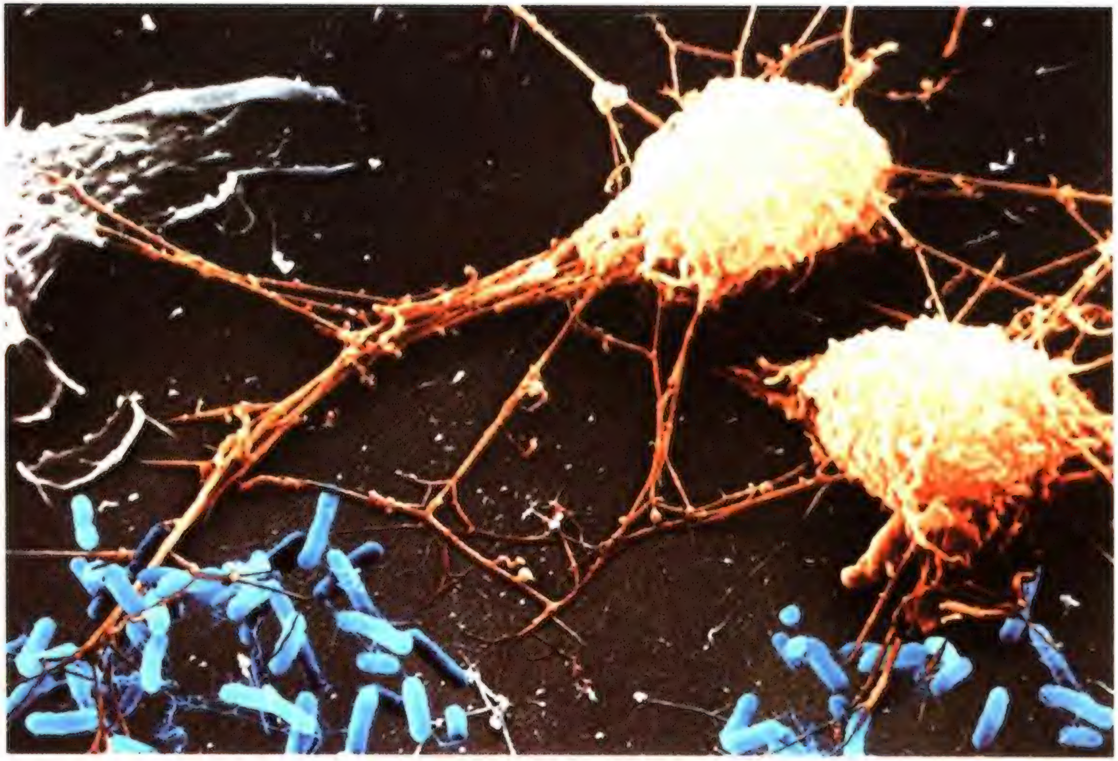


معمولاً بعد از تماس دهان با عصاره تراوش شده از گیاه عشقه سمی، فرد دچار ضایعات پوستی خواهد شد.

سم هایی که از اولین لایه دفاعی می‌گذرند، می‌توانند به بافت ها و اندام های مهم بدن آسیب برسانند به طورمثال، برگ گیاه عشقه، سمی و حاوی عصاره تحریک کننده‌ای است که در اثر مالیدن و خارش ناحیه، وارد پوست می‌شود. اگر سم به چشمان شما وارد شود، باعث سوختگی، تاول یا حتی کوری خواهد شد.

اگر سمی را بخورید، به احتمال زیاد دچار سوختگی دهان، گلو، مری (لوله متصل کننده دهان به معده) می‌شوید. سم می‌تواند پوشش داخل معده را تحریک کند، دراین صورت بدن به سرعت برای رهایی از شر آن اقدام خواهد کرد. سلول‌های آسیب دیده پوشش معده برای کمک، یک سری مواد شیمیایی تولید می‌کنند.

دو گلبول سفید خون در حال حمله به تعدادی باکتری اشریشیا کولی هستند.



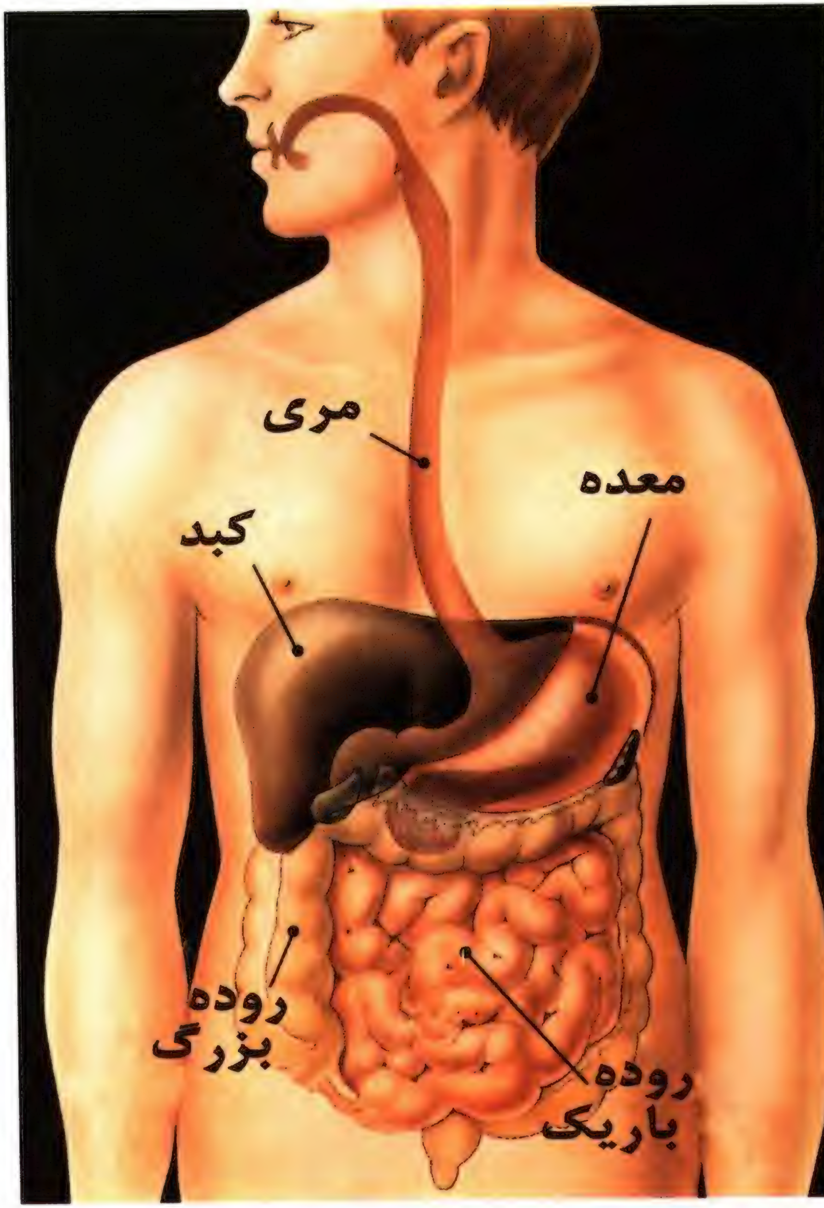
این حالت باعث ایجاد *التهاب* می‌شود. بعد، احساس ناراحتی در معده به سراغتان می‌آید. تورم موجب می‌شود گلبول‌های سفید خون به این منطقه بیایند.

گلبول‌های سفید خون، سلول‌هایی هستند که برای دفاع از بدن در همه جای آن گشت می‌زنند. کار این سلول‌ها، کشتن میکروب‌ها و پاک کردن محل آسیب است. علاوه بر این، عضلات دیوارهٔ معده شروع به انقباض می‌کنند. با این کار به مرکز استفراغ در مغز پیام فرستاده می‌شود. با بیشتر شدن انقباض‌ها، دریچه بالای معده ناگهان باز می‌شود و مواد داخل آن به بیرون پرتاب خواهند شد. این مواد از معده وارد مری می‌شوند و بعد به دهان می‌آیند.

انقباض‌های معده می‌توانند به روده باریک (لوله پیچیده‌ای که مواد غذایی در آنجا هضم و به مواد مغذی مورد نیاز بدن تبدیل می‌شوند) گسترش یابند. این انقباض‌ها باعث ایجاد احساس دل درد می‌شوند. این حالت با حرکت دادن سریع‌تر بخشی از مواد هضم شده در طول مسیر، به شما در رهایی از شر سم کمک می‌کند. ممکن است ناگهان دچار احساس دفع مدفوع شوید و به همراه آن مدفوع نرم یا حتی آبکی خارج شود؛ در این صورت به اسهال مبتلا شده‌اید. علت آبکی بودن مدفوع این است که مواد زائد به مدت کافی داخل روده بزرگ نمانده‌اند. یکی از وظایف روده بزرگ، گرفتن آب اضافی مدفوع است.

یکی از اندام های مهم دفاعی بدن در مقابل سم ها، *کبد* است. کبد عضو بزرگی است که با ایجاد تغییرات شیمیایی روی مواد، اثر سمی آنها را کمتر می‌کند، اما خود کبد در صورتی که مدام در معرض سم قرار گیرد، دچار آسیب خواهد شد. کبد از سلول‌های زنده‌ای تشکیل شده است که سم ها می‌توانند به آنها آسیب برسانند.

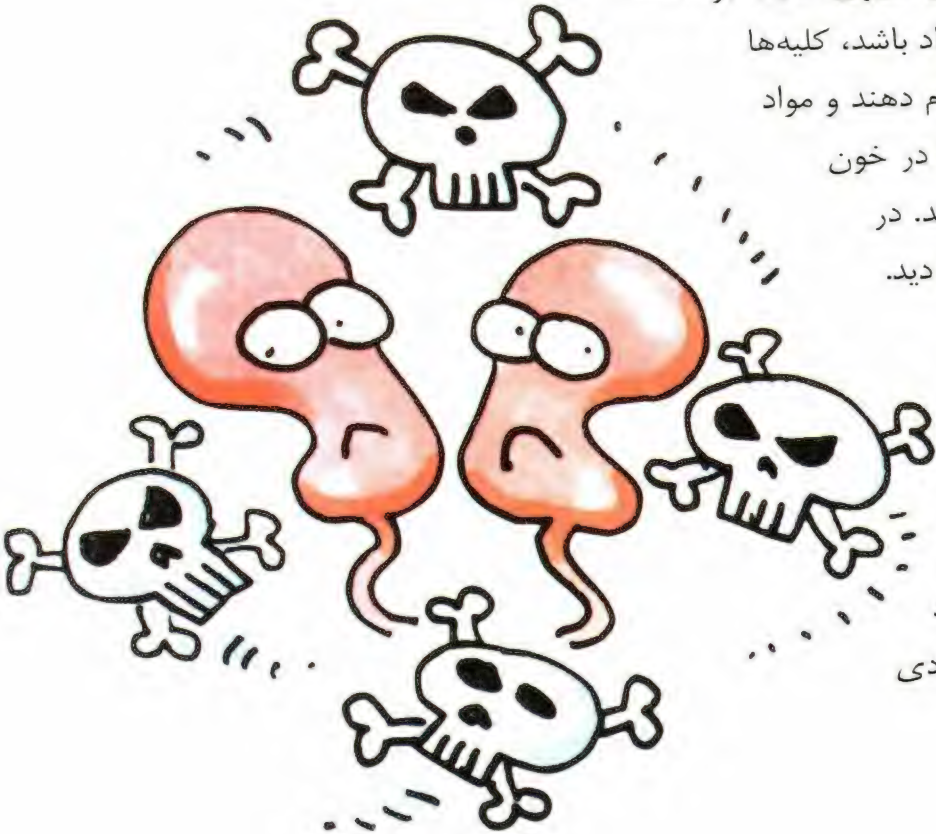
خوشبختانه، بدن توانایی بازسازی دوباره سلول های آسیب دیده را دارد، مگر اینکه در مدت زمان کوتاه، سلول‌های زیادی آسیب دیده باشند.



این تصویر، اندام‌های دستگاه گوارش را نشان می‌دهد.

گاهی سم‌ها به کلیه‌ها نیز صدمه می‌زنند. وظیفه کلیه‌ها دفع مواد زائد خون و آب اضافی است. مخلوط مواد دفعی و آب، *ادرار* نامیده می‌شود. در هنگام تولید ادرار، کلیه‌ها در معرض مواد سمی‌ای قرار می‌گیرند که بدن سعی دارد آنها را خارج کند.

این سم‌ها می‌توانند به بعضی ازسلول‌های کلیوی آسیب برسانند.



اگر تعداد سلول‌های کلیوی آسیب‌دیده زیاد باشد، کلیه‌ها دیگر نمی‌توانند کارشان را به درستی انجام دهند و مواد زائد تجمع می‌یابند. ممکن است سم‌ها در خون باقی بمانند و به سایر اندام های بدن بروند. در این صورت، اندام های دیگر نیز آسیب خواهند دید.

کلیه‌ها مرتب در حال تولید ادرار هستند، اما شما فقط چند بار در روز به دفع ادرار نیاز دارید. در فواصل این دفعات، ادرار در اندامی که شبیه کیسه است و مثانه نام دارد، انبار می‌شود. در هربار، **مثانه** به مدت چند ساعت در معرض سم موجود در ادرار قرارمی‌گیرد، بنابراین احتمال زیادی وجود دارد که با این سم آسیب ببیند.

سم هایی که با خوردن یا آشامیدن وارد بدن می‌شوند

شما از مدرسه به خانه برمی‌گردید و یک سیب از یخچال برمی‌دارید. فراموش نکنیدکه قبل از خوردن آن را بشویید! روی بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها، *سم‌های نباتی آفت‌کش* وجود دارد. آفت‌کش‌ها، سم‌های شیمیایی‌ای هستند که کشاورزان برای کشتن حشرات و آفت‌های محصولات از آنها استفاده می‌کنند. به همین دلیل شستن میوه‌ها و سبزی‌ها قبل از مصرف مهم است.



همیشه قبل از خوردن میوه ها و سبزی ها، انها را بشویید.

خوردن فقط یک سیب نَشُسته، آسیبی به شما نمی‌رساند، چون مقدار بسیار کمی آفت‌کش روی آن وجود دارد، اما اگر هیچ وقت مواد غذایی را قبل از خوردن نمی‌شویید، کم کم سم‌ها در بدن شما جمع می‌شوند. این اتفاق شاید سال‌ها طول بکشد اما در نهایت سم‌های جمع شده، می‌توانند به اندام‌های مهم بدن آسیب برسانند.

نمایندگان کشورها در حال تصویب قوانین و لوایحی هستند که با اجرای آنها خطر آفت‌کش‌ها را کمتر کنند. بازرسان، مواد غذایی را کنترل می‌کنند تا از بی‌خطر بودن آنها مطمئن شوند. سازندگان مواد شیمیایی نیز برای دفع آفت‌های نباتی، سم‌هایی تولید می‌کنند که آلودگی کمتری داشته باشند. بعضی از مردم به مصرف *مواد غذایی طبیعی* تمایل پیدا کرده‌اند. این مواد غذایی، به صورت طبیعی و بدون استفاده از مواد شیمیایی (کود و سم‌های آفت‌کش) تولید می‌شوند.



در حال حاضر انواع مواد غذایی طبیعی در فروشگاه‌های مواد غذایی به فروش می‌رسند.

اغلب مردم باور دارند که این محصولات نه تنها خطر کمتری برای انسان‌ها دارند، بلکه برای محیط زیست هم بهتر هستند. در حال حاضر انواع مواد غذایی طبیعی در فروشگاه های مواد غذایی به فروش می‌رسند. حتی اگر *موار غذایی* طبیعی مصرف می‌کنید نیز باید آنها را قبل از مصرف بشویید. گاهی در گوشت های قرمز و سفید چه طبیعی باشند و چه نباشند ، میکروب‌های عامل مسمومیت غذایی وجود دارد. *مسمومیت غذایی* نوعی بیماری است که با خوردن مواد غذایی آلوده به انواع موجودات ذره بینی ایجاد می‌شود. این موجودات در بدن زندگی و رشد می‌کنند. مواد غذایی در صورت تماس با این موجودات بد یا مضر، آلوده خواهند شد. وقتی باکتری‌ها در غذا، به خصوص غذایی که مدت طولانی در دمای اتاق مانده، رشد کنند و زیاد شوند، آن را آلوده می‌کنند. باکتری‌ها در دمای بسیار بالا کشته می‌شوند و دمای پایین، مثل سرمای یخچال یا فریزر، جلوی رشد و تکثیر آنها را می‌گیرد.



هیچ گاه به مدت طولانی، گوشت یا لبنیات را بیرون از یخچال نگذارید.

سالمونلا نوعی باکتری است که می‌تواند مسمومیت غذایی ایجاد کند. سالمونلا را در تخم مرغ خام و نپخته و گوشت قرمز و سفید و لبنیات می‌توان پیدا کرد

باکتری‌های این مواد غذایی، روده باریک را برای زندگی انتخاب می‌کنند و زیاد می‌شوند. آنها سمی تولید می‌کنند که می‌تواند به سلول‌های بدن آسیب بزند یا حتی آنها را بُکُشد. وقتی تعداد سلول‌های آسیب دیده زیاد شود، علایم شروع می‌شوند (معمولاً بین ۶ تا ۴۸ ساعت بعد). این علایم شامل تب، سردرد، اسهال، تهوع و استفراغ هستند که در موارد شدید حتی باعث مرگ بیمار می‌شوند.

به همین دلیل باید تخم مرغ و گوشت را کاملاً پخت تا همه باکتری‌های سالمونلای موجود در آنها کشته شوند. بعد از دست زدن به گوشت خام، دست‌هایتان را بشویید، در غیر این صورت، وقتی دست هایتان را به چشم ها، بینی یا دهانتان می زنید، باکتری ها را وارد بدن خود می‌کنید.



همیشه بعد از دست زدن به گوشت خام، دست‌هایتان را بشویید.

تولید مثل از طریق تقسیم دوتایی

وقتی باکتری‌ها وارد بدن می‌شوند، می‌توانند به سرعت زیاد شوند. باکتری‌ها با روش تقسیم شدن به دو باکتری کوچک‌تر، تولیدمثل می‌کنند. بعد هرکدام از این باکتری‌ها آنقدر رشد می‌کنند تا آماده تقسیم شوند. وقتی دمای محیط مناسب باشد و غذا به میزان کافی در دسترس باکتری قرار گیرد، هر باکتری می‌تواند درمدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به دو باکتری تبدیل شود بنابراین در عرض چند ساعت، میلیون‌ها باکتری خواهیم داشت!



باکتری‌ها خیلی سریع زیاد می‌شوند.

تولیدکنندگان مواد غذایی، روش‌های مختلفی برای حفظ مواد غذایی در مقابل میکروب‌های مضر و جلوگیری از تکثیر آنها به کار می برند. باکتری های شیر با روش *پاستوریزه کردن* از بین می روند. برای پاستوریزه کردن، شیر را تحت حرارت خیلی بالا قرار می دهند و بعد آن را به سرعت سرد می‌کنند تا باکتری‌ها کشته شوند. انجماد در دمای خیلی پایین و خشک کردن مواد غذایی نیزجلوی رشد باکتری‌ها را می‌گیرد. غذاهای کنسرو شده را می‌توان به مدت طولانی سالم نگه داشت چون بیشتر باکتری‌ها بدون وجود هوا نمی‌توانند رشد کُنند، اما کشنده‌ترین مسمومیت غذایی، یعنی *بوتولیسم*، به وسیله نوعی باکتری ایجاد می شود که بدون هوا می‌تواند رشد کند.

معمولاً باکتری‌ها در دما و فشار بالای فرایند کنسروسازی کشته می‌شوند، ولی به شرطی که این کار به درستی صورت گیرد. در غیر این صورت باکتری‌ها می‌توانند رشد کنند و تکثیر شوند و در نهایت سمی کشنده تولید کنند. در کشورهای پیشرفته، ابتلا به بوتولیسم بسیار کم دیده می‌شود. تاری دید، دوبینی، احساس ضعف یا خستگی و دشواری عمل بلع از علایم بوتولیسم هستند. این بیماری، در صورت عدم درمان مناسب و به موقع باعث مرگ می‌شود. برای پیشگیری از ابتلا به بوتولیسم، از مصرف کنسروهایی که قوطی آنها باد کرده، پرهیز کنید چون یکی از نشانه‌های آلودگی به بوتولیسم است. برآمده شدن قوطی کنسرو به دلیل ایجاد گازی است که در اثر رشد باکتری‌ها تولید می‌شود. گاهی اوقات روی مواد غذایی که مدت طولانی در یخچال مانده‌اند، یک لایه مخملی سبز رنگ تشکیل می‌شود. آیا علت آن را می‌دانید؟ این لایه سبز *کپک* نام دارد و به وسیله قارچ ها ایجاد می‌شود.



خوردن بعضی از کپک‌ها باعث مسمومیت می‌شود.

ماهی پفی سمی



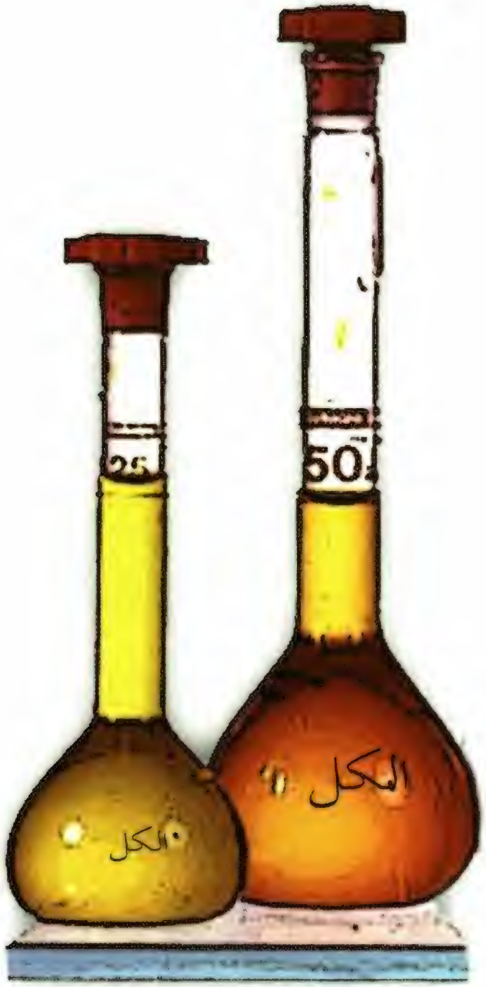
ماهی پفی یکی از سمی‌ترین جانوران دریایی است ولی مردم بعضی از مناطق دنیا به خوردن آن علاقه دارند. شهرت این ماهی به این دلیل است که در هنگام احساس خطر، خود را مثل بادکنک باد می‌کند. در بعضی از قسمت‌های بدن این ماهی، سم کشنده‌ای وجود دارد. در ژاپن، آشپزهای حرفه‌ای و تعلیم دیده،کبد و قسمت های سمّی ماهی را خارج و آن را آماده طبخ می‌کنند. قسمت های دیگر بدن این ماهی قابل خوردن است.

خیلی از مردم دنیا وقتی سردرد دارند یا سرما می‌خورند، دارو مصرف می‌کنند. مصرف دارو در هنگام بیماری حال شما را بهتر می‌کند، اما فقط مجاز به مصرف مقدار مشخصی از این داروها هستید.

مصرف بیش از اندازه دارو نه تنها مفید نیست،بلکه ضرر دارد. مقدار مصرف نباید بیشتر از مقدار ذکر شده روی برچسب دارو باشد.گاهی کپک ها سمی هستند. قارچ ها برخلاف باکتری‌ها در دمای بسیار بالا یا پایین هم می‌توانند رشد کنند. به همین دلیل، یخچال جلوی رشد باکتری‌ها را می‌گیرد، اما مانع رشد کپک نمی‌شود. پس هرگاه روی مواد غذایی مانده متوجه لایه مشکوکی شدید، آن را دور بیندازید. این نکته را همیشه به یاد داشته باشید.

هرگز دارویی که برای دیگران تجویز شده، مصرف نکنید. شاید دارویی که برای فرد دیگری مناسب است، برای شما مفید نباشد به طور مثال، مقدارمناسب دارو برای یک فرد بزرگسال، در یک کودک بسیار زیاد است.

الکل نیز سمی است و در صورت مصرف عمدی یا اتفاقی، مسمومیت ایجاد می‌کند. الکل می‌تواند آثار بسیار بدی روی بدن داشته باشد. مقادیر کم آن روی مغز اثر می‌گذارد و کمی احساس آرامش و سرخوشی به فرد می‌دهد، اما حتی همین مقدار کم می‌تواند آثار بدی روی تعادل و قدرت تفکر فرد بگذارد. رانندگی یا کار با چاقوی تیز بعد از مصرف الکل، خطرناک است. مصرف زیاد الکل، به اندام هایی مثل کبد آسیب می رساندو مقادیر خیلی زیاد آن حتی منجر به مرگ می‌شود بعضی ازمردم به الکل اعتیاد پیدا می‌کنند، آنها می‌دانند مصرف الکل مضر است، اما احساس می‌کنند بدنشان به آن نیاز دارد.



سم‌های موجود در هوا

آیا تا به حال در اتاقی که به تازگی رنگ شده، بوده‌اید؟ احتمالاً آنقدر بوی رنگ زیاد بوده است که مجبور شده‌اید از اتاق بیرون بروید. بسیاری از رنگ‌ها و براق‌کننده‌ها، مواد شیمیایی سمی‌ای دارند که به صورت گازها یا بخارهای غیرقابل مشاهده به داخل هوا می‌روند. مواد سمی درصورت تنفس این گازها یا بخارها وارد بدن شما می‌شوند. مدتی بعد، ممکن است احساس سرگیجه، سردرد یا حتی احساس ناراحتی در معده به سراغتان بیاید. در این مواقع بهترین کار این است که پنجره اتاق تازه رنگ شده را باز بگذارید.



اگر در اتاق بوی رنگ می‌آید، پنجره‌ها را باز کنید.

بیشتر محصولات شیمیایی که در خانه نگهداری می‌شوند مانند آمونیاک، سفیدکننده‌ها و سایر پاک کننده‌ها، مواد سمی دارند. تنفس هوایی که ذرات این مواد در آن وجود دارد، شما را بیمار می‌کند. سم های موجود در مواد سفید کننده، آنقدر قوی هستند که حتی اگر مدت کوتاهی هم آنها را تنفس کنید، به سلول‌های بینی و گلوی شما آسیب می زنند. در این صورت، سلول‌های این اعضا ملتهب می شوند و مخاط زیادی تولید می‌کنند که باعث آبریزش بینی، گلو درد و سرفه خواهد شد. گازی که از مواد سفیدکننده خارج می‌شود، می‌تواند باعث قرمزی چشم‌ها و ریزش اشک شود. رقیق کردن مواد پاک کننده قوی قبل از استفاده می‌تواند اثر سمی آنها را کمتر کند.

چسب‌هایی که بچه ها برای ساختن کاردستی و ماکت ها استفاده می‌کنند، بخارهای سمی دارند. بعضی از بچه‌ها چسب را بو می‌کشند، چون احساس خوبی در آنها ایجاد می‌کند. مواد شیمیایی موجود در چسب نیز مانند الکل می‌توانند به مغز، کبد و بقیه اندام های مهم بدن آسیب برسانند. بوکشیدن چسب تا به حال منجر به مرگ چند کودک شده است.

شما می‌توانید بوی رنگ را حس کنید و با بو کشیدن متوجه شوید که اتاق با مواد پاک کننده قوی تمیز شده است.



تنفس سم‌هایی که در مادهٔ سفیدکننده وجود دارد، حتی اگر مدت آن کوتاه باشد، به راه‌های هوایی شما آسیب می‌رساند.

مواد آلوده کنندهٔ هوا به راحتی قابل تشخیص نیستند. به طور مثال مونوکسیدکربن، نوعی گاز سمی است که بو و رنگ ندارد و شما متوجه وجود آن نمی‌شوید. یک بخاری یا وسیله گرم کننده خراب و دود لوله اگزوز ماشینی که وارد گاراژ خانه شده است، شما را دچار مسمومیت با مونوکسیدکربن می‌کند. این گاز خیلی خطرناک است چون می‌تواند به گلبول های قرمز خون آسیب برساند و قدرت حمل اکسیژن به سلول های بدن را از آنها بگیرد. علایم اولیه شامل سردرد، مشکلات بینایی، سرگیجه، خواب آلودگی، شنیدن صدای زنگ در گوش‌ها، تهوع و استفراغ است. اگر مسمومیت در مراحل اولیه درمان نشود، باعث مرگ خواهد شد. برای محافظت در مقابل این نوع مسمومیت، از دستگاه نشانگر مونوکسید کربن استفاده کنید این وسیله می‌تواند شما را از وجود حتی مقدار بسیار کمی گاز سمی در هوا مطلع کند.



دستگاه نشانگر مونوکسید کربن شما را از وجود گاز سمی داخل خانه اگاه می‌کند

سیگار هم مانند الکل یک ماده سمی است که مردم از آن استفاده می‌کنند. سیگار صدها ماده شیمیایی سمی دارد که با مصرف آن، به درون بدن می‌روند. این مواد سمی با فرو دادن دود سیگار، به سلول‌های گلو، راه های هوایی و ریه ها آسیب می‌رسانند.



سم‌های موجود در دود سیگار می‌توانند به شدت به راه‌های تنفسی فرد آسیب برسانند.

آیا می دانید که...

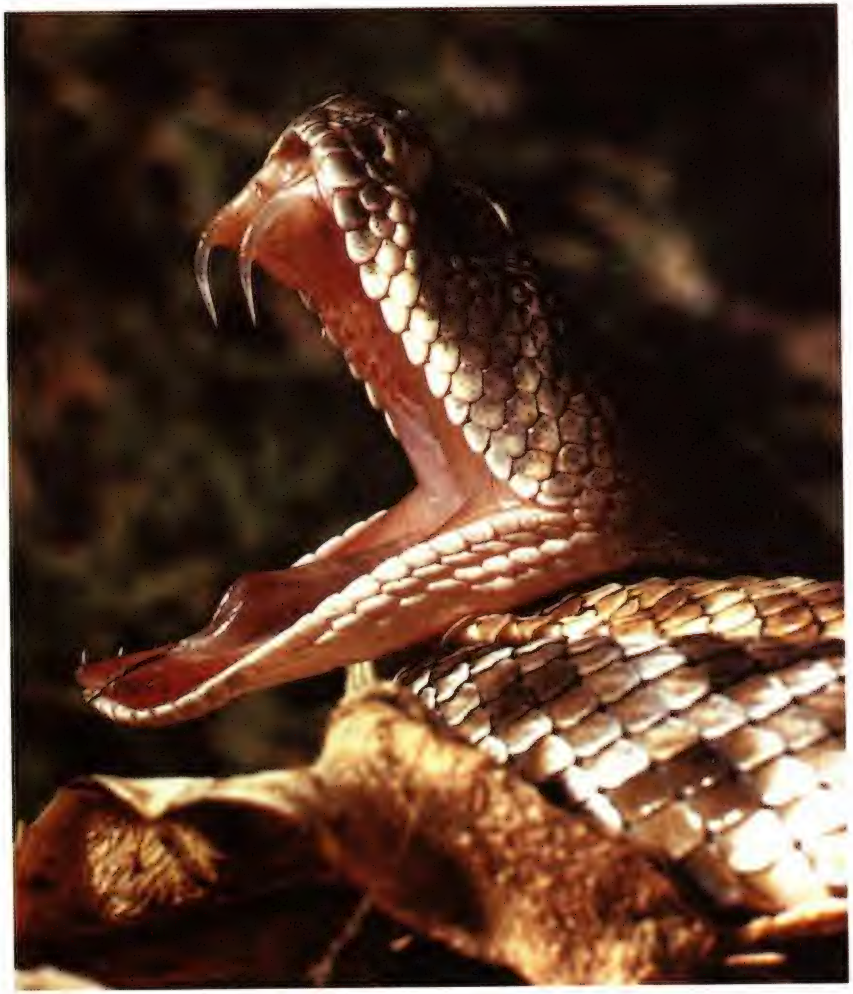
کودکانی که پدر یا مادر سیگاری دارند، معمولاً بیشتر از کودکانی که در خانه‌شان فرد سیگاری زندگی نمی‌کند، بیمار می‌شوند.

ممکن است راه‌های هوایی ملتهب شوند و نفس کشیدن سخت شود حتی ریه ها نیز آسیب ببینند. در حالت عادی، هنگام تنفس، اکسیژن هوا وارد ریه‌ها و از آنجا وارد خون می‌شود سپس به سلول های بدن می رود و سلول های بدن نیز از این اکسیژن برای تولید انرژی استفاده می‌کنند. وقتی دود سیگار به ریه‌ها آسیب بزند، مشکلات شدید تنفسی به وجود می‌آید. علاوه براین، بسیاری از سم‌های موجود در دود سیگار، می‌توانند باعث سرطان دهان، گلو و ریه شوند. وقتی یک فرد سیگاری به سیگار پُک می‌زند و بعد دود آن را بیرون می‌دهد، مواد شیمیایی سمی را به داخل هوا می‌فرستد. همه افراد اطراف او نیز این سم‌ها را تنفس می‌کنند. تنفس دود سیگار دیگران می‌تواند همان مشکلات و بیماری هایی را که برای فرد سیگاری ایجاد می‌کند، برای شما هم به وجود بیاورد.



حیوانات سَمی

بسیاری از جانوران برای دفاع از خودشان یا شکار، از سم استفاده می‌کنند. مارهای سمی دندان‌های نیش بزرگ و توخالی دارند که در هنگام گازگرفتن، زهر (سم) را به داخل بدن طعمه می‌ریزند. مار برای ضعیف و ناتوان کردن طعمه، از زهر استفاده می‌کند.



زهر مارخیلی سریع اثر می‌کند. بعد از اینکه زهر، جانور شکار شده را ناتوان کرد، مار آن را می‌بلعد.

مار حیواناتی را که به او حمله می‌کنند یا خطری برایش محسوب می‌شوند، گاز می‌گیرد. اگر فردی به طور اتفاقی روی مار پا بگذارد یا نزدیک او شود، احتمالاً به وسیله این جانورگزیده خواهد شد. مارگزیدگی می‌تواند علایم شدیدی در بیمار ایجاد کند یا حتی باعث مرگ شود. خوشبختانه، بیشتر مارها سمی نیستند.

بیشترمارگزیدگی ها به وسیله افعی ها، مارهای آبی، مارهای زنگی و مارهای سر مسی صورت می‌گیرد.

مارزنگی با دندان نیش، زهرش را به داخل بدن طعمه تزریق می‌کند.

آیا می‌دانید که...

مار کبری آفریقای جنوبی، زهرش را از داخل دندان نیشش به درون چشم قربانی می‌پاشد. فاصله پرتاب زهر حتی می‌تواند ۲ متر هم باشد.

مارهای مرجانی هم سمی هستند. چند علامت برای تشخیص سمی یا غیرسمی بودن مارها وجود دارد: مارهای‌سمی، سر مثلثی و چشم‌های کشیده دارند ولی سر مارهای غیرسمی کشیده و بیضی شکل و چشم هایشان گرد است.

زهر مارهای زنگی و سرمسی به گلبول‌های قرمز خون و رگ‌های خونی باریک حمله می‌کند. خون به جای جریان در داخل بدن و حمل اکسیژن و مواد غذایی به سلول‌ها، از رگ ها به بیرون نشت می‌کند. قربانی ضعیف و گیج می‌شود و از حال می رود. زهر مارهای کبری و مرجانی به اعصاب حمله می‌کند و باعث بی‌حسی، ضعف، پرش عضلات و مشکلات تنفسی می شود.



فعالیت ۱: برای خودتان آتل درست کنید.

هنگام مارگزیدگی، باید جلوی پخش شدن زهر را از محل گازگرفتگی به سایر نقاط بدن بگیرید. تاحد امکان بی‌حرکت بمانید، چون عضلات هنگام حرکت، خون را به سرتاسر بدن پمپ می‌کنند. اگر مار دست یا پای شما را گاز گرفته است، باید برای بی‌حرکت کردن آن عضو، آتل درست کنید. می‌توانید از اشیای مختلفی که در اطرافتان وجود دارد، برای ساخت آتل استفاده کنید. یک آتل بسازید تا در مارگزیدگی واقعی در ساختن آن مهارت داشته باشید. برای این کار، به یک شیء سخت و محکم نیاز دارید که دست یا پا را بی‌حرکت نگهدارد این شیء می تواند چند روزنامه یا مجله لوله شده، یک خط‌کش یا یک چتر باشد. همچنین به چیزی نیاز دارید که دور چارچوب آتل بپیچید تا آن را سرجایش نگهدارد. طناب، کمربند، تسمه، باند، بند کوله پشتی یا حتی آستین‌های یک بلوز آستین بلند وسایل مناسبی هستند. ممکن است برای بستن آتل روی بازویتان به کمک فرد دیگری نیاز داشته باشید. آتل‌ها در عنکبوت گزیدگی، شکستگی و پیچ خوردگی ها، کمک‌های اولیه خوبی محسوب می‌شوند.

خیلی از مردم به دلیل جثه بزرگ رتیل ها از آنها می ترسند. اندازه این جانوران گاهی تا ۵۰ سانتی متر هم می رسد اما زهرشان چندان قوی نیست. در حقیقت، خطر رتیل نمی‌تواند بیشتر از زنبور باشد. فقط زهر دو نوع عنکبوت قدرت کشتن انسان را دارد: عنکبوت بیوه سیاه وعنکبوت قهوه‌ای گوشه‌گیر. این دو نوع عنکبوت در نواحی گرم یافت می‌شوند.

عنکبوت‌های بیوه سیاه ماده سمی هستند.



عنکبوت‌های بیوه سیاه، تار خود را میان چوب های انبار شده، صخره‌ها و در مناطق ساکت و آرام می‌تنند. فقط نوع ماده این عنکبوت زهر دارد. عنکبوت ماده بیشتر وقتش را زیر تار به صورت آویزان و رو به بالا می‌گذراند. او منتظر حشرات، عنکبوت ها و هزارپاها می‌ماند تا به تارش بچسبند. می‌توانید روی شکم این عنکبوت، شکل یک ساعت شنی قرمز را ببینید. عنکبوت بیوه سیاه به انسان حمله نمی‌کند امّا اگر به او دست بزنید برای دفاع از خودش شما را گاز می‌گیرد . زهر این عنکبوت به اعصاب حمله می‌کند و می تواند علایم خیلی شدیدی ایجاد کند اما قربانیان معمولاً درمدت یک هفته خوب می شوند.

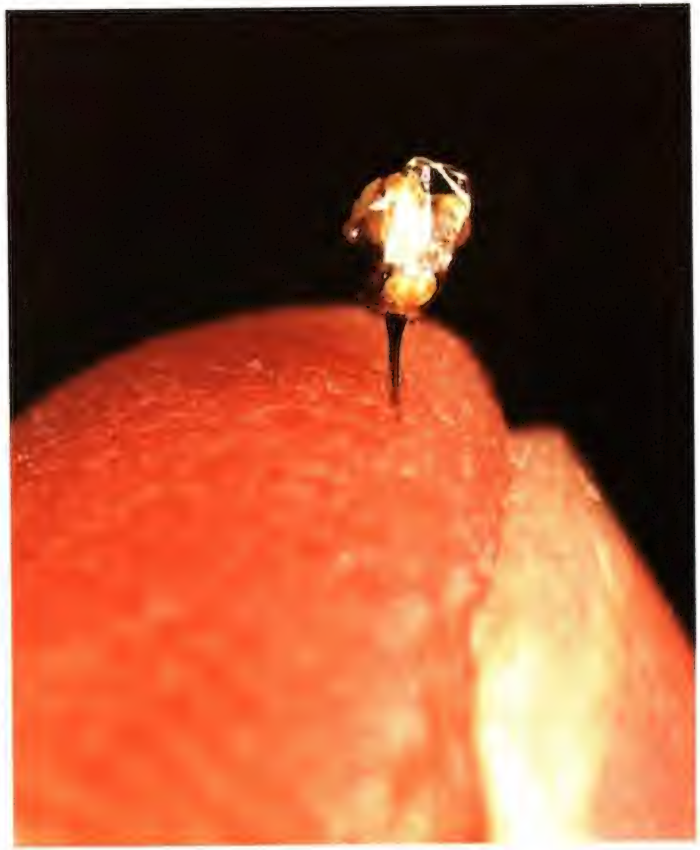


اگر مزاحم عنکبوت قهوه‌ای گوشه‌گیر شوید، ممکن است برای دفاع از خود شما را گاز بگیرد.

عنکبوت قهوه‌ای گوشه‌گیر، در میان صخره‌ها، درختان و برگ‌ها یا در زیرزمین‌ها و انباری‌های تاریک و متروک یافت می‌شود. بدن این عنکبوت، قهوه‌ای است و شکل یک ویولن روی سر آن دیده می‌شود. این عنکبوت ها معمولاً به انسان حمله نمی‌کنند اما اگر مزاحمتی احساس کنند، از خود دفاع خواهند کرد. زهر آنها گلبول های قرمز و بافت های اطراف محل گزش را تخریب می‌کند. گرچه زهر این عنکبوت‌ها می‌تواند علایم شدیدی در فرد ایجاد کند ولی به ندرت باعث مرگ می‌شود.

همه حیوانات سمی زهرشان را از دندان نیش تزریق نمی‌کنند. نیش زنبورها در انتهای بدن آنها قرار دارد و موقع نیش زدن روی پوست جا می‌ماند.

نیش زنبور عسل کیسه زهر هم دارد بنابراین حتی بعد از رفتن زنبور از محل، زهر از آن خارج می‌شود.



نیش زنبور عسل بعد
از رفتن او هنوز می‌تواند
زهر ازاد کند.

هرچه نیش مدت طولانی‌تری روی پوست بماند، آسیب بیشتری وارد می‌کند. به همین دلیل باید هرچه سریع‌تر آن را برداشت. بقیه زنبورها می‌توانند بارها و بارها نیش بزنند. نیش زنبورها دردناک است ولی خطرناک نیست، مگراینکه چندبار شما را نیش بزنند یا اینکه به زهر آنها حساسیت داشته باشید.

عروس دریایی هزاران نیزه سمی در بازوهای خود دارد اگر چیزی به این بازوها مالیده شود، نیزه‌های سمی شلیک می‌شوند. عروس دریایی با این روش شکار می‌کند، ولی اگر کسی به او دست بزند، نیش خواهد زد. زهر عروس دریایی خطرناک نیست اما خیلی دردناک است. اگر عروس دریایی شما را نیش بزند، دچار احساس سوزش، درد و ضایعات پوستی قرمز و برجسته خواهید شد. هرگز به بازوهای جدا شده یک عروس دریایی دست نزنید، چون در این حالت هم امکان شلیک این نیزه‌ها وجود دارد. در غدد پوستی انواع خاصی از قورباغه‌ها که در نواحی گرمسیری زندگی می‌کنند، سم وجود دارد.

قورباغه‌های سمی، رنگ‌های براق و درخشانی دارند تا جانوران دیگر متوجه سمی بودن آنها شوند.



معمولاً رنگ این قورباغه ها قرمز، آبی، زرد یا نارنجی است. رنگ براق آنها به جانوران شکارچی هشدار می‌دهد که « من را نخورید! من سمی هستم»! هر جانوری که قورباغه سمی را بخورد، مریض می‌شود یا می‌میرد. اگر جانوری جان سالم به دربرد، احتمالاً در آینده مزاحم این قورباغه‌ها نخواهد شد. اغلب قورباغه‌های سمی برای انسان خطری ندارند، ولی در صورت وجود خراش یابریدگی در پوست، سم وارد بدن می‌شود و واکنش دردناکی ایجاد می‌کند. مردم آمریکای جنوبی، سم قورباغه‌های سمی را روی نیزه‌های خود می‌مالند و از آن برای شکاراستفاده می‌کنند. امروزه جراحان هم از یکی از این نوع سم‌ها برای فلج موقت عضلات بیمار بهره می‌گیرند.

گیاهان سمی

بعضی از گیاهان برای اینکه حیوانات آنها را نخورند، سم تولید می‌کنند. اگر کرم ابریشم یا یک حلزون چنین گیاهی را بخورد، دیگر شانس تکرار این کار را نخواهد داشت. این گیاهان سمی برای انسان نیز مضر هستند و خوردن بعضی از آنها، شما را به شدت بیمار می‌کند. در بعضی از گیاهان سمی، موادی وجود دارد که پوست را تحریک می‌کند. دست زدن به این گیاهان باعث ایجاد ضایعات پوستی و خارش می‌شود.
گاهی اوقات وسوسه می‌شوید دانه‌های زیبا و قرمزرنگ روی بوته‌های زینتی داخل باغچه را بخورید، اما هرگز این کار را نکنید.



اگر گیاهی را نمی‌شناسید، به ان دست نزنید.

گاهی این دانه های زیبا، میوه‌های گیاهان سمی هستند. درخت« سرخدار» و «دارواش» و «رازقی» میوه‌های سمی دارند. برگ‌های درخت سرخدار و راج نیز سمی هستند.



بعضی ازقارچ‌های وحشی، سمی و کشنده اند. البته قارچ هایی که از سوپرمارکت می خرید، خطری ندارند. هیچ وقت قارچ هایی که در باغچه خانه‌تان می رویند، نخورید. فقط افراد متخصص می‌توانندبه شما بگویند که چه قارچ هایی سمی هستند.

مسمومیت با قارچ دقیقاً بعد از خوردن آن ظاهر نمی‌شود، گاهی علایم ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد مشخص می‌شود که دیگر برای استفراغ و خارج کردن سم از بدن دیر است. تأخیر در شروع علایم، باعث می‌شود افراد تصور کنند قارچ‌ها بی‌ضرر هستند و در نتیجه مقدار بیشتری از آن را بخورند. آیا تاکنون بعد از لمس گیاه «عشقه سمی» دچار ضایعات خارش دار در پوست خود شده‌اید؟ شیره چسبنده‌ای از گیاه عشقه سمی و سایر انواع این خانواده، یعنی بلوط سمی و سماق سمی، تراوش می‌شود که بیشتر انسان ها (حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد) به آن حساسیت دارند.

همه بخش‌های گیاه عشقهٔ سمی خطرناک هستند.

آیا می‌دانید که...

گیاه عشقه سمی خطرناک است و گاهی مقداری از شیره ترشحی آن وارد هوا می‌شود. تنفس آن به داخل بینی باعث می‌شود راه‌های تنفسی و ریه‌ها ورم کنند و فرد مبتلا دیگر نتواند نفس بکشد.

سم در همه بخش‌های گیاه عشقه سمی یعنی برگ، ساقه، ریشه، گل و میوه وجود دارد. حتی تماس غیرمستقیم مثل نوازش یک حیوان، دست دادن با یک دوست یا برداشتن توپی که با گیاه سمی تماس داشته است، می تواند باعث ایجاد ضایعات پوستی شود. تماس با ساقه عشقه سمی باعث ایجاد خارش، قرمزی پوست و تاول‌های آبدار می‌شود. عشقه سمی روی گیاهان و صخره‌ها و دیوارها می‌پیچد و بالا می‌رود. اگر جایی برای بالا رفتن نباشد، روی زمین پخش می‌شود. عشقه سمی برگ‌های براقی دارد که به صورت سه تایی هستند. برگ‌ها می‌توانند شکل‌های متفاوتی (پهن، باریک، لبه صاف و لبه دندانه‌دار) داشته باشند. در تابستان، گل‌های کوچکی به رنگ سفید متمایل به سبز و میوه‌های سفید رنگ روی گیاه عشقه می‌روید.



ظاهر بلوط سمی با بلوط تفاوت دارد. این گیاه به دلیل شباهت برگ هایش با برگ های درخت بلوط، «بلوط سمی» نامیده می‌شود، ولی این دو گیاه از یک خانواده نیستند. بلوط سمی گیاهی کوچک و بوته‌ای است و برگ های آن مثل عشقه سمی در دسته‌های سه تایی دیده می‌شود. این برگ ها کلفت و چرمی شکل هستند و روی آنها سبز تیره و زیر آنها سبز روشن‌تر است. گیاه بلوط سمی گل های زرد متمایل به سبز و میوه های سفید رنگ دارد.

سماق سمی نسبت به عشقه و بلوط سمی، کمیاب تر است. این گیاه، درخت یا درختچه ای باریک و بلند با برگ‌های لبه صاف در دسته های هفت تا سیزده‌تایی و میوه‌های سفید رنگ است. سماق سمی در مکان های مرطوب مثل باتلاق ها و کنار رودخانه ها و دریاچه ها می روید.

شیره سماق سمی نسبت به عشقه و بلوط سمی سم بیشتری دارد و دست زدن به آن ضایعات پوستی شدیدی ایجاد می‌کند



بلوط سمی، گیاهی کوتاه و بوته‌ای شکل است و برگ های سه تایی دارد.

اقدام‌های اولیه در هنگام مسمومیت

ممکن است گاهی هنگام انجام کارهای منزل، به کمک نیاز پیدا کنید. اگر هنگام پاشیدن مایع شیشه شوی روی پنجره، مایع به چشمتان بپاشد، چکار می‌کنید؟ تصور کنید با خواهر کوچکتان در باغچه حیاط مشغول بازی هستید و ناگهان متوجه می‌شوید که او در حال خوردن قارچی است که داخل باغچه روییده است. به چه کسی تلفن می‌کنید؟ حالا دیگر می‌دانید که سم شکل‌های بسیار مختلفی دارد و بسیاری از انواع آن در خانه شما وجود دارد. هرچه بیشتر در مورد سم‌ها و محل آنها بدانید، بیشتر می‌توانید از مسمومیت پیشگیری کنید. شما نه تنها می‌توانید جلوی مسمومیت خودتان را بگیرید، بلکه می‌توانید به دیگران کمک کنید تا آنها نیز مسموم نشوند. اگر برایتان یک مورد اورژانسی پیش آمد، ماجرا را برای یک بزرگ تر تعریف کنید. وقتی منتظر رسیدن کمک هستید، خودتان می‌توانید بعضی از کارها را انجام دهید.

آیا می دانید که...

بیشتر از نصف موارد مسمومیت در کودکان زیر ۶ سال اتفاق می افتد.



نوع مشکل اورژانسی	کارهایی که تا موقع رسیدن کمک باید انجام دهید
خوردن داروها یا مواد شیمیایی	بعد از هماهنگی با بیمارستان مسمومین، می توان شربت ایپکا را برای ایجاد حالت استفراغ مورد استفاده قرار داد. نوشیدن زغال فعال حل شده در آب نیز می‌تواند از ورود مواد شیمیایی به داخل خون جلوگیری کند.
مسمومیت غذایی	برای جایگزین کردن مایعات از دست رفته به دلیل ابتلا به اسهال و استفراغ، مقدار زیادی مایعات بنوشید. اگر درد معده یا اسهال بیشتر از یک روز طول کشید یا اگر در استفراغ یا مدفوع خون دیدید، به پزشک مراجعه کنید.
پاشیده شدن مایعات شیمیایی به داخل چشم	چشم‌هایتان را با مقدار زیادی آب بشویید. اگر مواد پاک کننده یا سایر مواد شیمیایی تحریک کننده به چشم‌ها پاشیده شده است، آنها را نمالید.
تحریک یا سوختگی پوستی در اثر مواد شیمیایی یا تماس با گیاهان سمی	محل را کامل و دقیق با آب سرد بشویید. همه لباس‌ها یا زینت آلات آلوده را خارج کنید و آنها را قبل از استفاده دوباره کاملاً بشویید.
گزش به وسیله عنکبوت	روی محل گزش یخ بگذارید و آن را کاملاً بی‌حرکت کنید. وقتی با پزشک صحبت می‌کنید، در صورت امکان خصوصیات عنکبوت را شرح دهید.
مارگزیدگی	در محل یخ نگذارید (چون امکان آسیب به پوست وجود دارد). درصورت امکان برای پزشک خصوصیات ظاهری مار را توصیف کنید. حتی موارد گزش مارهای غیر سمی را نیز باید تحت نظر گرفت، چون احتمال عفونی شدن وجود دارد.
زنبور گزیدگی یا گزش به وسیله عروس دریایی	با یک شیء صاف مثل کارت، نیش زنبور یا بازوی عروس دریایی را از محل آسیب بردارید. روی محل گزش یخ بگذارید.

فعالیت ۲: فهرست شماره تلفن‌های ضروری

برای عکس‌العمل سریع در مواردِ اورژانسی آماده باشید. فهرستی از تلفن‌های مهم و ضروری را کنار دستگاه تلفن بگذارید. با درست کردن این فهرست می‌توانید در شرایط اورژانسی به خانواده تان کمک کنید. برای این کار به یک برگه، چند رنگ ماژیک و خودکار نیاز دارید. از یک بزرگ تر کمک بگیرید تا مطمئن شوید همه اطلاعات درست هستند.

فهرست تلفن‌های ضروری باید شامل موارد زیر باشد:

- نام و شغل والدین و شماره تلفن همراه آنها
- نشانی و شماره تلفن خانه‌تان
- برای تماس با اورژانس، با شماره تلفن ۱۱۵ تماس بگیرید.
- شماره تلفن بیمارستان مسمومین
- نام و شماره تلفن پزشک خانواده
- نام و سن همه افراد خانواده و حساسیت‌های آنها (غذاها، داروها، نیش زنبور)
- نام، شماره تلفن و نشانی نزدیک‌ترین آشناها و خویشاوندان

لغت نامه

ادرار: مایع دفعی بدن که به وسیله کلیه‌ها تولید می‌شود.

استفراغ: خروج مواد داخل معده از دهان

اسهال: مدفوع نرم یا مایع با دفعات دفع بیشتر ازحالت عادی

آفت‌کش‌ها: مواد شیمیایی سمی که برای کشتن حشرات و سایر آفت‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند.

اعتیاد: وابستگی به یک کار یا ماده

التهاب: قرمزی، گرما و تورم بافت‌های آسیب‌دیده

آلوده: غذایی که به علت تماس با یک عامل بد یا مضر تغییر کرده است.

انقباض: سفت و جمع شدن

باکتری: نوعی موجود ذره‌بینی که در صورت تکثیر و تولید سم در بدن، به آن آسیب می‌رساند.

بوتولیسم: نوعی مسمومیت کُشنده که عامل آن یک باکتری است.

پاستوریزه : به غذایی که در دمای خیلی بالا قرار گرفته و سپس به سرعت سرد شده است، پاستوریزه می‌گویند. با این کار باکتری های داخل غذا کشته می‌شوند.

دندان های نیش: دندان های نوک تیز و بلندی که در مارها و عنکبوت‌ها توخالی است و زهر از داخل آنها به بیرون تزریق می‌شود.

رگ: لوله‌ای در بدن که خون را از بخشی به بخش دیگر می‌برد.

زهر: سمی که به وسیله حیوانات تولید می‌شود.

سالمونلا: نوعی باکتری که می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود.

سم: ماده‌ای که درصورت ورود به بدن می‌تواند باعث بیماری یا مرگ شود.

غذاهای طبیعی: محصولات کشاورزی که بدون استفاده از سم های آفت کش یا کودهای شیمیایی تولید شده‌اند.

قارچ: موجودی شبیه گیاه که از مواد زنده یا مرده تغذیه می‌کند. قارچ‌های خوراکی (سمی) کپک‌ها و مخمرها نیز جزء این گروه هستند.

مثانه: عضو کیسه مانندی در بدن که ادرار در آن جمع می‌شود.

مخاط: مایع لزجی که به وسیله سلول‌های داخل بینی یا راه‌های هوایی تولید می‌شود.

مری: لوله‌ای که از دهان تا معده ادامه دارد.

مسمومیت غذایی: نوعی بیماری که با خوردن غذای حاوی انواع موجودات ذ ره بینی مضر ایجاد می شود. این موجودات درون بدن زندگی و رشد می‌کنند.

گلبول های سفید خون: سلول هایی شبیه ژله که در بافت های مختلف بدن حرکت می‌کنند و در دفاع از بدن، نقش مهمی دارند.

هضم: شکسته شدن غذا به قسمت‌های کوچک‌تر تا بدن بتواند از آن برای تولید انرژی یا ساختن مواد لازم استفاده کند.



واژه یاب

واژه یاب

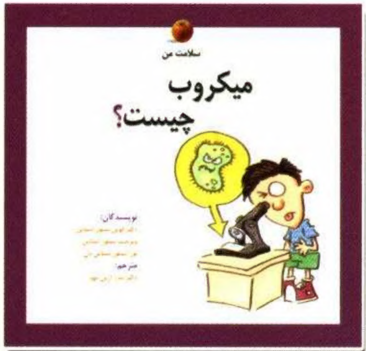
درباره نویسندگان این کتاب بیشتر بدانید:

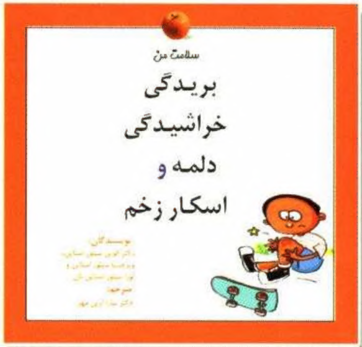
دکتر الوین سیلوراستاین: استادرشته زیست شناسی در دانشگاه نیویورک است.

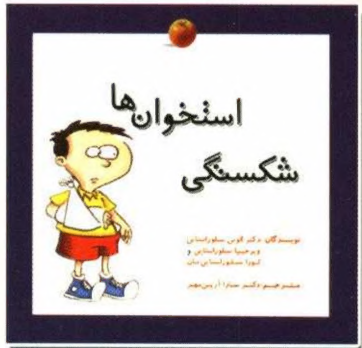
ویرجینیا سیلوراستاین: مترجم مقاله های علمی روسی است. این زن و شوهر، در ابتدا با یکدیگر روی یک پروژه تحقیقاتی در دانشگاه پنسیلوانیا، همکاری می‌کردند. بعد ازدواج کردند و صاحب شش فرزند شدند و بیش از ۱۸۰ کتاب برای کودکان به چاپ رساندند.

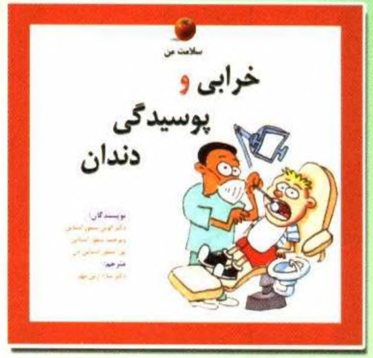
لورا سیلور استاین نان: فارغ التحصیل از دانشگاه کین، از دوران دبیرستان به والدین خود درنوشتن کتاب‌ها کمک می‌کرد. او در نگارش بیش از پنجاه کتاب درباره بیماری‌ها و سلامت، مفاهیم مربوط به سلامتی، گونه‌های حیوانات در معرض خطر انقراض و حیوانات اهلی، همکاری داشته است. لورا با همسر خود مت و پسر کوچکشان کوری، در یکی از مناطق روستایی اطراف شهر نیوجرسی که در نزدیکی خانه دوران کودکی‌اش قرار دارد، زندگی می‌کنند.

گروه سنی ب و ج

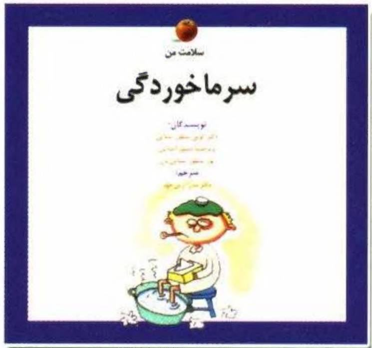


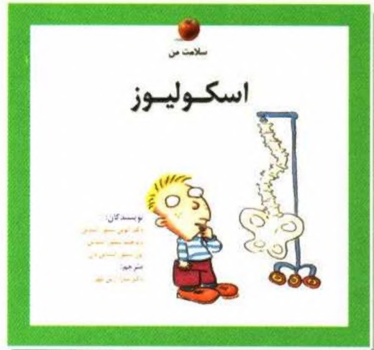






مجموعه کتاب‌های
سلامت من

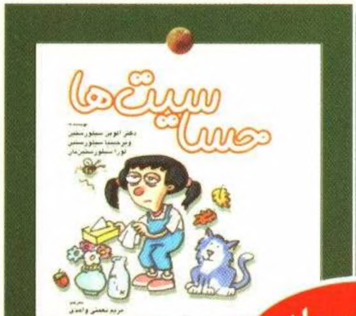


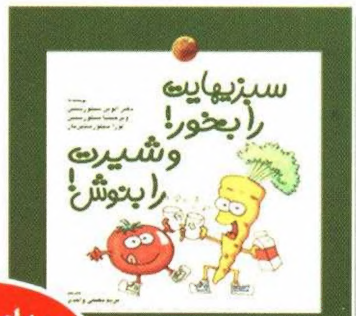




بهای هرجلد
۱۹۵۰ تومان

این مجموعه کتاب‌ها به شما کمک خواهند کرد که در مورد نشانه‌های اولیه بیماری‌ها بیشتر بدانید. در طول این زمان شما یاد خواهید گرفت که چطور همه قسمت‌های بدنتان با یکدیگر کار می‌کنند تا حافظ سلامتی شما باشند.





بهای هرجلد
۱۴۵۰ تومان





تیمورزاده
www.teimourzadeh.com
info@teimourzadeh.com



ابو عبدالرحمن الكردي
مجموعه کتاب‌های سلامت من
گروه سنی ب و ج
سلامت من
چی باعث می‌شود که تو
سرفه کنی،
عطسه کنی،
سکسکه کنی،
آروغ بزنی،
چشمک بزنی،
عرق کنی
خمیازه بکشی،
و
بلرزی؟
سلامت من
از خطر
دور بمانیم
BE SAFE!
سلامت من
بیماری لایم
سلامت من
درد و کشیدگی
عضلات
سلامت من
این جوش است؟
سلامت من
دیابت
سلامت من
زگیل
سلامت من
آبله مرغان
سلامت من
درد شکم
سلامت من
شپش
سلامت من
تناسب اندام
سلامت من
گوش درد
بهای هرجلد
۲۹۵۰ تومان
تیمورزاده
www.teimourzadeh.com
info@teimourzadeh.com



گروه کتاب کودک و نوجوان

انتشارات تیمورزاده



سلامت من

آیا تا به حال این جمله را شنیده‌اید که «سلامتی بزرگ‌ترین نعمت است»؟ سلامتی برای همه ما اهمیت زیادی دارد. اگر به سرماخوردگی یا آبله مرغان مبتلا شوید یا یکی از استخوان‌هایتان بشکند، متوجه خواهید شد زمانی که سلامتی بدن به خطر می‌افتد، شاد بودن بسیار سخت و دشوار است. سرماخوردگی احساس کسالت و خستگی ایجاد می‌کند و آبله مرغان باعث خارش پوست می‌شود. شکستگی استخوان نیز بسیار دردناک است. این مجموعه کتاب‌ها به شما کمک می‌کنند تا در مورد مشکلات کوچک مربوط به سلامت که معمولاً با آنها روبرو می‌شوید، بیشتر بیاموزید. شما یاد خواهید گرفت که چگونه بخش‌های مختلف بدنتان با هم کار می‌کنند تا حافظ سلامتی شما باشند.

کتاب‌های دیگر مجموعه «سلامت من» را بخوانید:

- خرابی و پوسیدگی دندان
- تناسب اندام
- اسکولیوز
- زگیل
- سرماخوردگی
- درد و کشیدگی عضلات
- میکروب چیست؟
- حساسیت ها
- گوش درد
- سردرد
- آبله مرغان
- شپش ها

عضو انجمن فرهنگی ناشران کتاب کودک و نوجوان

کانون تفکر خلاق
مبتنی بر تفکر، آموزش و خلاقیت
گروه کتاب کودک و نوجوان نشر طبیب

کتاب‌های حاجی لک‌لک
گروه کتاب کودک و نوجوان
انتشارات تیمورزاده

ISBN978-964-420-841-6

9789644208416